

Soziale Kompetenzen stärken die Persönlichkeit

Wie soziale Kompetenzen von klein auf die Entwicklung der Persönlichkeit fördern können, berichtet Bärbel Hörner aus langjähriger Erfahrung.



Bärbel Hörner
ist Individualpsychologische Beraterin, Encouraging-Trainerin nach dem Schoenaker-Konzept, Supervisorin, Fachlehrerin und Ermutigungstrainerin für Kinder und Jugendliche. www.ermutigungsverkstatt.wordpress.com

*„Was du hast,
können viele haben.
Doch was du bist,
kann keiner sein.“*
Verfasser unbekannt

Soziale Kompetenzen, auch Soft Skills genannt, sind das Potenzial, gut mit Menschen und deren Handlungsweisen umzugehen, und auch gut mit sich selbst umzugehen. Menschen, die über ein hohes Maß an Soft Skills verfügen, gelten als **emotional intelligent**. Sie bestimmen neben der fachlichen Kompetenz den persönlichen, beruflichen und privaten Erfolg. Dass sie ebenso wichtig sind wie der Intelligenzquotient, bestätigt der Psychologe Daniel Goleman im Buch „Emotionale Intelligenz“. Er beschreibt den „emotionalen Quotienten“ als Intelligenz, die sich in unserem Verständnis und Umgang mit Gefühlen zeigt, zwischen Angst und Wut, Liebe und Aggression, Verzweiflung und Freude. Der Erwerb sozialer Kompetenzen ist ein wirksames und vorbeugendes Instrument gegen Sucht, Gewalt, Aggression und Stress.

20 Prozent der Jungen und Mädchen in Deutschland gelten nach Studien des Robert-Koch-Instituts als emotional belastet oder verhaltensauffällig, schreibt der „Spiegel“. Sie leiden unter Essstörungen, Ängsten, Schulabsentismus oder Störungen des Sozialverhaltens.

Die sozialen Kompetenzen gewinnen in der Wirtschaft, in Zeiten des digitalen Fortschritts, immer mehr an Bedeutung. So schrieb Marco Weißler vom Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung im Februar in der „Oberhessischen Presse“: „Digitaler Fortschritt verändert die beruflichen Anforderungen hin zu mehr Flexibilität. Fertigkeiten, die ein Computer nicht ersetzen kann, treten künftig in den Vordergrund, darunter soziale Kompetenzen, Kreativität, kognitive Fähigkeiten. Berufliche Anpassung und Weiterbildung sei dabei ein Zukunftsthema.“

Kinder und Jugendliche wollen sich sozial kompetent verhalten

Sie möchten dazugehören, mutig und wichtig sein, geliebt und ernst genommen werden. Sie wollen anderen vertrauen können, selbständig sein, ein Gefühl für die eigene Identität entwickeln. Sie sind soziale Wesen und wollen gute, gelungene Beziehungen führen, selbstbewusst und gewappnet für die Anforderungen des Alltags sein. Kommen die Kinder allerdings im „Störmodus“ an, bei den sogenannten irrtümlichen Nahzielen (Aufmerksamkeit, Machtkampf, Rache, Rückzug), wissen sie in der Regel nicht mehr weiter und versuchen, mit ihren Mitteln zum Ziel zu gelangen. Gerade dann ist es wichtig, dass wir Erwachsenen uns daran erinnern, dass der Mensch ein zielorientiertes und ein Entscheidungen treffendes Wesen ist.

Während meiner Arbeit in der Schule und in den Sozialkompetenz-Trainings habe ich beobachtet, dass Kinder und Jugendliche ihren Selbstwert besonders dann infrage stellen, wenn sie im häuslichen Bereich mit schwierigen Verhältnissen konfrontiert werden. Z. B. Trennung der Eltern (etwa jede dritte Ehe wird geschieden), Patchwork Familien, Geschwisterkinder (neue und alte), Umzug, Todesfall; auch Leistungsdruck, Überforderung sowie zu starkes Verwöhnen gehören dazu. Einige Kinder und Jugendliche geraten dann aus dem Gleichgewicht, fordern negative Aufmerksamkeit, streben aber gleichzeitig nach Kontinuität und Struktur. **Kinder**, so schreibt es schon Dreikurs, **wollen sich auf der nützlichen Seite des Lebens bewegen**. Das ist ihr Ziel – doch sie wissen oft nicht wie. Sie greifen auf das zurück, was sie bisher an Handlungsstrategien gelernt haben. Entscheiden kann sich ein Kind aber nur dann, wenn es eine Wahl hat.

Für eine positive Entwicklung der Kinder, die von Ermutigung, Fairness, Leistungs- und Verantwortungsbereitschaft geprägt sein sollte, können Erwachsene – als Vorbilder – Kinder unterstützen, und zwar in einigen Bereichen:

Sozialkompetenz

- Kindern das Gefühl geben, wichtig und fähig zu sein
- Interesse, Freude und Begeisterung zeigen
- Das Gute sehen, Engagement mitbringen
- Sich Zeit nehmen und Geduld haben
- An vergangene Erfolge erinnern
- Dem Kind ein positives Bild von sich und seiner Zukunft vermitteln

Kommunikationskompetenz

- Zuhören können, ermutigen und loben
- Auf Fragen und Probleme angemessen reagieren
- Die richtigen Worte finden, besonders in Konfliktsituationen
- Wahlmöglichkeiten und logische Folgen anwenden
- Eigene Bedürfnisse formulieren, Ich-Botschaften senden
- Versuche und Fortschritte anerkennen und aussprechen
- Freundlich und fest sein

Beziehungskompetenz

- Wertschätzung, Verständnis und Respekt gegenüber dem Kind zeigen
- Den eigenen Anteil des Handelns erkennen
- Eine gewisse Nähe und Unruhe aushalten, ggf. zurückstehen können
- Gleichwertigkeit und Demokratie leben (z. B. Familienkonferenz, Klassenrat)
- Spaß miteinander haben
- Zugehörigkeitsgefühl stärken

Selbstkompetenz

- In schwierigen Situationen Ruhe und Übersicht bewahren
- Eigene Fehler und Schwächen angemessen eingestehen
- Den eigenen Anteil in Konfliktsituationen sehen
- Eigenes Handeln kritisch-konstruktiv überdenken
- Selbstrespekt
- Mut zur Unvollkommenheit haben
- Fehler als Entwicklungs-Chance sehen.

Selbstbewusstsein ist erlernbar

Kinder und Jugendliche sind flexibel, selbstständig und übernehmen Verantwortung. Sie wollen keine Befehle erhalten, sondern partizipieren und selbst gute Entscheidungen für sich treffen. Das können sie meist wunderbar, wenn man sie lässt und nur anleitet. Soft Skills und Selbstbewusstsein kann man lernen. Das bestätigt die Hirnforschung und dies ist auch meine Erfahrung. Marlene Baron hat ein wertvolles Kinder- und Jugendtraining konzipiert. Darin werden Soft Skills in Verbindung mit

den individualpsychologischen Grundsätzen sowie der Ermutigungspädagogik von Rudolf Dreikurs mit Kindern und Jugendlichen praktisch umsetzt.

Die Trainings sind mit vielen Übungen und hilfreichen Handwerkszeug gefüllt. Ich habe sie jahrelang praktiziert, sowohl in Schulen als auch in Kleingruppen zu Hause. Dabei habe ich viel gelernt, die Trainingskonzepte weiterentwickelt (heute „MUTKids“ und „Mut macht stark – Für das Leben lernen“) und gute Erfahrungen gemacht – und mache sie noch immer. Ich erlebe, wie soziale Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen immer mehr Raum einnehmen. Sie erweitern ihren Handlungsspielraum und lassen sie kontinuierlich in ihrer Persönlichkeit wachsen. Dies zeigt sich zum Beispiel darin, dass sie

- ihr Selbstvertrauen wieder zurückerlangen und ausbauen
- lernen, dass gute Erfahrungen und Fähigkeiten das Selbstvertrauen stärken
- spüren, dass das Zugehörigkeitsgefühl die Basis für gemeinsames Miteinander ist und Mobbing mit schmerzlichen Gefühlen verbunden ist
- erkennen, dass die Folgen ihrer Worte und ihres Handelns die Beziehungen innerhalb und außerhalb der Gruppe aufbauen, verhindern oder beschädigen können
- Verantwortung übernehmen, anerkannt und akzeptiert werden
- lernen, Ermutigung anzunehmen und auszusprechen
- ihre Fehler annehmen und dann aus ihnen lernen
- ihre Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Konflikte gewaltfrei lösen
- weniger für die Ziele anderer (wie rechtsradikale Gruppen, Drogen etc.) gefährdet sind, weil sie sich ihrer eigenen Ziele bewusst sind.

Zu den sozialen Kompetenzen gehören nicht zuletzt gute Umgangsformen, wie Pünktlichkeit, höfliche Ausdrucksformen, rücksichtsvolles Verhalten, angemessene Kleidung und generell gutes Benehmen.

Ein zeitlos aktueller Spruch, einst von meinem Onkel in mein Poesiealbum geschrieben, führt bei Gesprächen mit jungen Leuten immer wieder zu netten Diskussionen:

„Zwei Schlüssel öffnen dir jede Tür,
zwei niedlich, kleine, blanke:
Gib Acht, dass du sie nie verlierst;
sie heißen »Bitte« und »Danke!«“